

**SURVEI KESEGERAN JASMANI PUTRIUSIA 10-12 TAHUN  
MURID SD NEGERI 257 AKKALIBATUE  
KABUPATEN SOPPENG**

**SKRIPSI**



**NURFAISAL**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

## ABSTRAK

**Nurfaisal. 2018.** Survei Kesegaran Jasmani PutriUsia 10-12 Tahun Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. **Skripsi**, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengumpulkan data tingkat kesegaran jasmani PutriUsia 10-12 Tahun Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa seluruh murid putri kelas IV dan V SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng dengan jumlah sampel penelitian adalah 30 orang siswa berumur rentang 10-12 tahun yang dipilih secara jenuh. Dalam penelitian ini data dalam bentuk angka yaitu data hasil tes kesegaran jasman.

Secara teknik pengukuranya hanya satu instrumen yaitu tes kesegaran jasmani yang terdiri dari tes lari 40 meter, tes gantung suku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter yang dilakukan terhadap semua sampel. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan kesegaran jasmani putri Usia 10-12 Tahun Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng. Selanjutnya data-data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 21.0.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani PutriUsia 10-12 Tahun Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 2 siswa (6,7%), klasifikasi baik sebanyak 8 siswa (26,7%), klasifikasi sedang sebanyak 17 siswa (56,7%), klasifikasi kurang sebanyak 3 siswa (10%) dan tidak ada siswa yang termasuk kedalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani PutriUsia 10-12 Tahun Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng rata-rata dalam klasifikasi sedang.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita ditekankan pada pembangunan sumber daya manusia yang seutuhnya yaitu yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. Karena itu pendidikan jasmani perlu di tingkatkan.

Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup, sehat aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani membentuk generasi muda yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan indonesia.

Kesegaran jasmani sering juga disebut dengan istilah kebugaran jasmani (physical fitness). Semua orang melakukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai fungsinya dalam proses kehidupan. Untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya.

Muhammad Sajoto (1988:43) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerak badan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu di perlukan.

Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kesegaran jasmani anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani di lingkungan SD harus benar-benar mendapat perhatian yang intensif. Hal ini perlu dilakukan karena status kesegaran jasmani yang baik pada siswa SD merupakan modal awal pencapaian status kesegaran jasmani selanjutnya, karena siswa siswi SD juga masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan hal tersebut diatas maka pendidikan jasmani di SD selain bertujuan memperbaiki status kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, diharapkan juga mampu membantu pertumbuhan dan perkembangan murid.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani putri kelas IV dan V di SD Negeri 257 Akkalibatue tahun ajaran 2017/2018.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di simpulkan bahwa rumusan masalahnya yaitu apakah tingkat kesegaran jasmani putri Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dalam keadaan baik ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat kesegaran jasmani putri Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng sudah dalam keadaan baik.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memilih menerapkan metode mengajar pendidikan jasmani keberhasilan dalam proses belajar mengajar penjas.
2. Dapat menjadi motivasi bagi siswa siswi pada tempat penelitian ini dilakukan, sehingga semangat mereka untuk belajar khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani dapat makin meningkat.
3. Sebagai informasi bagi guru, siswa siswi, atlet, dan pelatih agar pentingnya menjaga dan lebih meningkatkan kesegaran jasmani agar tubuh tetap sehat.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lainnya yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

Pada bab ini akan dikemukakan teori-teori atau pendapat-pendapat para ahli yang mendasari penelitian ini, khususnya yang berhubungan dengan variabel-variabel penelitian serta keterkaitan antar variabel tersebut. Dari tinjauan pustaka akan di susun suatu kerangka pemikiran yang akan memberi arah bagi permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini.

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

#### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Semakin bertambahnya kebutuhan manusia semakin bertambah pula kegiatan untuk mencapai kebutuhannya tersebut, dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka manusia akan mudah melakukan kegiatan jasmani sehari-hari dengan baik.

Pengertian kesegaran jasmani disampaikan para ahli dengan bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lainnya tidak sama, hal ini dapat

kita lihat pendapat masing-masing para ahli antara lain: Ada tiga kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik yaitu:

- a. Ahli kedokteran/kesehatan : menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh (K.L.Anderson)
- b. Ahli fisiologi : kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedang penilaian kesegaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam intensitas maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovicich.)
- c. Ahli pendidikan olahraga : kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dengan baik.

Selanjutnya masih banyak lagi pendapat mengenai batasan tentang kesegaran jasmani diantaranya :

Muhajir (2006: 61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut pendapat Roji (2004 : 97) menyatakan bahwa kesegaran jasmani (physical fitness) merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan reduktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang masih tersisa mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Menurut m. Sajoto (1988: 43) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu di perlukan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas lebih tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan selanjutnya. Seseorang dengan kesegaran yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik.

## **B. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir yang akan dikemukakan dalam penelitian, berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan terhadap variabel yang menjadi objek penelitian. Adapun kerangka berpikir yang dikemukakan sebagai berikut :

Apakah tingkat kesegaran jasmani putri murid kelas IV dan V SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dalam keadaan baik.

### C. Hipotesis

Sehubung uraian tersebut dengan pembahasan sebelumnya mengenai landasan teori serta penyusunan kerangka berpikir, dikemukakan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalahnya yaitu :

Tingkat kesegaran jasmani murid kelas IV dan V murid SD Negeri 257 Akkalibatue kabupaten soppeng dalam keadaan baik.

## BAB III METODE PENELITIAN

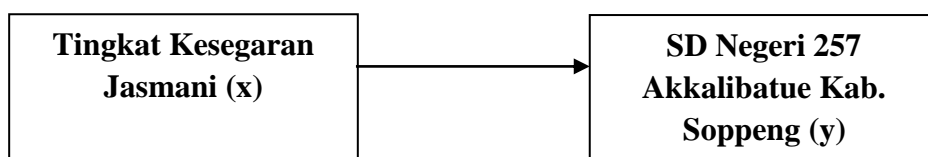
Bab ini terdiri atas lima sub yaitu variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

### A. Variabel Dan Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada siswa-siswa yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termaksud penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan di ambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya dikumpulkan lalu diberi interpretasi.

Berpedoman pada variabel dan desain, dirancang strategi penelitian yang tepat guna melaksanakan penelitian. Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran tentang hubungan antara variabel secara serasi dan tertib, secara sederhana desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3. 1 Desain Penelitian



Keterangan :

X : Tingkat Kesegaran Jasmani.

Y : SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel yang diteliti perlu didefinisikan dalam bentuk operasional agar lebih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

## **C. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau obyek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau obyek yang lebih sedikit (Maksum, 2009).

Sesuai dengan pengertian diatas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid putri kelas IV dan V SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng. Yaitu 32 murid

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Menurut Arikunto (2010:173) penelitian populasi adalah seseorang yang ingin meneliti semua elemen yang ada pada wilayah penelitian.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih secara jenuh dan dipilih 30 orang murid dari putra kelas IV dan V SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dokumentasi. Dokumentasi untuk mengumpulkan data sekunder dari berbagai referensi seperti buku literatur, surat kabar, arsip dan dokumen yang berhubungan dengan penelitian. Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang tertulis, metode dokumentasi berarti cara pengumpulan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal yang berupa cacatan buku, surat, transkrip, majalah, agenda dan sebagainya.

## **E. Instrumen Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2002: 136), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur

## **F. Teknik Analisis Data**

Untuk memperoleh suatu generalisasi atau kesimpulan masalah yang diteliti maka dianalisis data merupakan salah-satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu teknik analisis dengan bentuk data yang terkumpul.

Dalam hal ini karena data yang terkumpul berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa data pennyelidikan yang

berwujudkan angka-angka adalah teknik statistik. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian adalah statistik deskripsi kuantitatif.

Kemudian untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara murid kelas IV dan V usia 10-12 tahun SD murid 257 Akkalibatue Kab.Soppeng akan dianalisis dengan SPSS Versi 21.0 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha=0.05$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil penelitian dan pembahasan. Penyajian hasil penelitian dianalisis secara statistik deskriptif. Kemudian dilakukan pembahasan hasil penelitian dan kaitannya terhadap teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dan hasil penelitian.

#### A. Hasil Penelitian

Rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng antara lain: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil penelitian berupa data kasar tes kebugaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda, kemudian dari satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun.

##### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif (gambaran umum) data kebugaran jasmani pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani

	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	TKJI
N Valid	30	30	30	30	30	30
Mean	4.17	2.63	3.47	2.33	1.67	14.27
Median	4.00	3.00	3.50	2.00	2.00	15.00
Std. Deviation	.747	.490	1.008	1.184	.479	2.703
Variance	.557	.240	1.016	1.402	.230	7.306
Range	2	1	3	4	1	10
Minimum	3	2	2	1	1	9
Maximum	5	3	5	5	2	19
Sum						428



## B. Pembahasan

Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng terbagi kedalam 5 klasifikasi yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka hasil yang diperoleh sebagai berikut.

1. Lari 40 meter pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dengan jumlah sampel 30 murid, yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 11 murid (36,7%), klasifikasi baik sebanyak 13 murid (43,3%), klasifikasi sedang sebanyak 6 murid (20,0%), dan tidak ada murid yang termasuk kedalam klasifikasi kurang dan kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lari 40 meter murid berada pada kategori baik.
2. Gantung siku tekuk pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dengan jumlah sampel 30 murid bahwa tidak ada murid yang termasuk kedalam klasifikasi baik sekali dan baik, klasifikasi sedang sebanyak 19 murid (63,3%), klasifikasi kurang sebanyak 11 murid (36,7%), dan tidak ada murid yang termasuk kedalam klasifikasi dan kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gantung siku tekuk murid berada pada kategori sedang.
3. Baring duduk 30 detik pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dengan jumlah sampel 30 murid, yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 5 murid (20%), klasifikasi baik sebanyak 10 murid (30%), klasifikasi sedang sebanyak 9 murid (33,3%), klasifikasi kurang sebanyak 6 murid (16,7%), dan tidak ada murid yang termasuk kedalam klasifikasi dan kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa baring duduk 30 detik murid berada pada kategori baik.
4. Loncat tegak pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dengan jumlah sampel 30 murid, yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 1 murid (3,3%), klasifikasi baik sebanyak 4 murid (13,3%), klasifikasi sedang sebanyak 9 murid (30%), klasifikasi kurang sebanyak 4 murid (13,3%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 10 murid (33,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa loncat tegak murid berada pada kategori kurang sekali.
5. Lari 600 meter pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dengan jumlah sampel 30 murid bahwa tidak ada murid yang termasuk kedalam kategori baik sekali, baik, dan sedang, klasifikasi kurang sebanyak 20 murid (33,3%) dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 10 murid (33,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa loncat tegak murid berada pada kategori kurang.
6. Tes kesegaran jasmani pada putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dengan jumlah sampel 30 murid, yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 2 murid (6,7%), klasifikasi baik sebanyak 8 murid (26,7%), klasifikasi sedang sebanyak 17 murid (56,7%), klasifikasi kurang sebanyak 3 murid (10%) dan tidak ada murid yang

termasuk kedalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tes kesegaran jasmani berada pada kategori sedang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada bagian ini disajikan jawaban yang merupakan kesimpulan pada penelitian ini.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng adalah kesegaran jasmani dengan jumlah sampel sebanyak 30 murid, yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 2 murid (6,7%), klasifikasi baik sebanyak 8 murid (26,7%), klasifikasi sedang sebanyak 17 murid (56,7%), klasifikasi kurang sebanyak 3 murid (10%) dan tidak ada murid yang termasuk kedalam kategori kurang sekali.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran putri usia 10-12 tahun murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dalam kategori sedang.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

Kiranya kepala sekolah SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng dan segenap yang berkecimpung di Sekolah tersebut dapat melengkapi alat dan fasilitas olahraga serta melakukan pembinaan terhadap kegiatan-kegiatan olahraga agar dapat mengikuti pelatihan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat Nasional.

1. Kepada para guru pendidikan jasmani SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng agar selalu berupaya meningkatkan kesegaran jasmani murid dengan memberikan aktivitas jasmani yang lebih, baik dalam bentuk pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler agar tingkat kesegaran jasmani murid dapat lebih ditingkatkan lagi.
2. Bagi mahamurid yang berminat melakukan penelitian yang sama, disarankan agar lebih meningkatkan ruang lingkup yang lebih luas dan hal-hal yang masih belum dianalisa dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. 1998. *Statistik II*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Depdikbud Dikti PPLPTK*. Jakarta.
- Heru Susanto, 1991. *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta: Yudistira.
- Istikomah. 2004. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) Semester II Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun Akademik 2003/2004*. Skripsi: Universitas Negeri Makassar.
- Muhajir 2006. *Penjasorkes Untuk SMA kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nurhasan, dan Hasanuddin Cholil. 2005. *Tes dan Pengukuran keolahragaan, Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI*. Bandung.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Erlangga PT. Gelora Pratama.
- Sajoto, Muhammad 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Ekfar dan dahara Prize.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

## RIWAYAT HIDUP



**Nurfaizal**, Lahir di soppeng pada 21 juni 1995. Anak kedua dari 3 bersaudara, pasangan Bapak Jafar dan Ibu ST. Sallama, penulis menempuh pendidikan dimulai dari pendidikan Taman Kanak-kanak di TK Aisyah Kab. Soppeng pada tahun 2000 dan tamat pada tahun 2002.

Kemudian melanjutkan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 257 Akkalibatue Kab. Soppeng pada tahun 2002 dan tamat pada tahun 2008. Dan melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Liliraja Kab. Soppeng pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2011. Dan kemudian melanjutkan Pendidikan Menengah Atas di SMA Negeri 1 Liliraja dengan mengambil jurusan IPA pada tahun 2012 dan tamat pada tahun 2014. Pada tahun 2014, penulis melanjutkan pendidikannya di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (UNM) dengan mengambil program studi S1 / PGSD DIKJAS.